

سخن اول

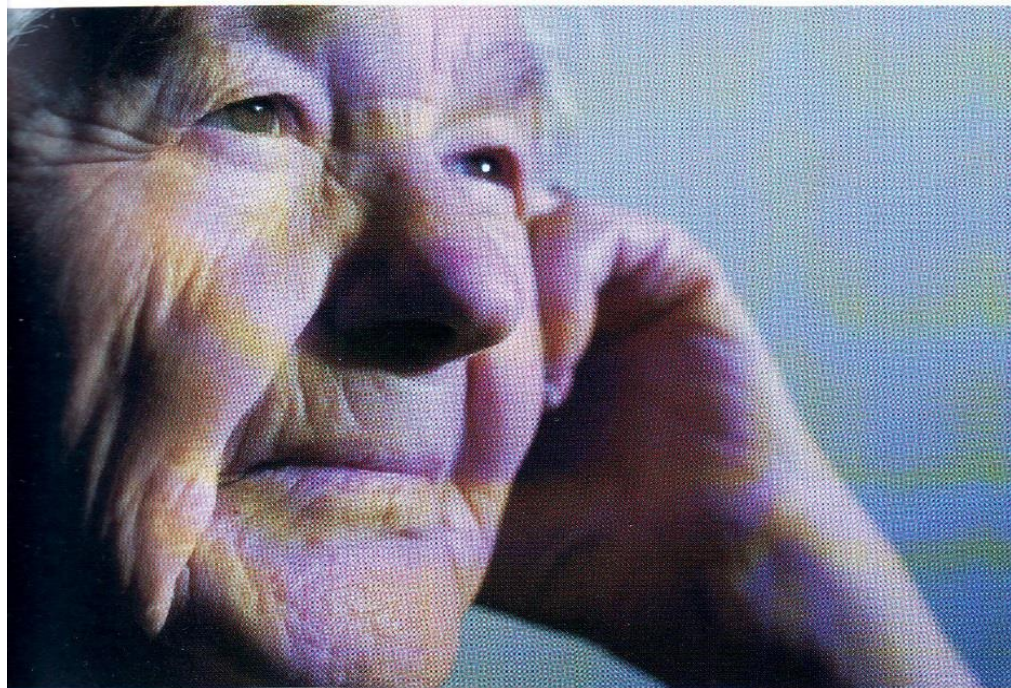
شعار روز جهانی بهداشت (۱۸ فروردین ۱۳۹۱ مصادف با ۲۷ آوریل ۲۰۱۲ میلادی)

زندگی سالم، طول عمر بیشتر

Good Health Adds Life To Years

نشان لیاقت خدا، مدالی نیست که بر گردنت بیاویزی

نشان لیاقت خدا، تنها چند خط ساده است؛ خط‌های ساده‌ای که بر پیشانی‌ات می‌کشد. هر تقویم که ته می‌شود، خطی بر خطوط پیشانی‌ات اضافه می‌گردد و روزی می‌رسد که پیشانی‌ات پر از دست‌خط خدا می‌شود. آینه‌ها می‌گویند آن کس زیباتر است که خطی بر چهره ندارد؛ آینه‌ها اما دروغ می‌گویند دست‌خط خدا بر هر صفحه‌ای که بنشیند، زیبایش می‌کند. جوانی، بهایی است که در ازای دست‌خط خدا می‌دهیم. دست‌خط خدا اما بیش از اینها می‌ارزد. کیست که جوانی‌اش را به دست‌خط خدا فروشا



صدای لرزشش را که می‌شنوم، موهای سپید و کمر خمیده‌اش را که می‌بینم، با کوله‌باری از تجارب که به هم دارد، زمانی را تصور می‌کنم که چنین وضعیتی نیز در انتظار من است. صدایی از درون وجودم نهیب می‌زند و مرا به یاری و دستگیری از سالمندان و پیران فرامی‌خواند. با خلوص قلب و نیت پاک به یاری‌اش می‌شتا و خود را در مقابل اندوخته‌های گران‌بهایش کوچک و حقیر می‌بایم. در برابرش زانوی ادب می‌زنم تا از وجه پربركتش بهره‌ای گیرم و در مسیر پر فراز و نشیب زندگی، از تجارب گران‌مایه او استفاده کنم تا به در پرتگاه‌های تاریک نلغزم.

گزیده‌هایی از سفارش پروردگار متعال و پیشوایان اسلام در مورد تکریم سالمندان

• در قرآن کریم فرمان خداوند، چنین است:
"أَمَّا يَلْفَن عِنْدَكَ الْكِبَرُ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَوْ لَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا، وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا" (اسراء / ۲۳)

هر گاه یکی از آن دو (پدر و مادر) یا هر دو نزد تو به سن پیری و سالمندی رسیدند، به آنان اف مگو، آنان را طرد مکن و به آنان سخن کریمانه بگو و بال فروتنی را از روی رحمت و شفقت برای آنان بگستر، و بگو: پروردگارا! همان گونه که مرا در خردسالی ام تربیت کردند، تو نیز بر آنان رحمت آور.

• این سخن پیامبر اکرم (ص) است:

وجود پیران سالخورده بین شما باعث افزایش رحمت و لطف پروردگار و گسترش نعمت‌های الهی بر شماست. همچنین پیامبر خدا (ص) فرموده است: "مَنْ عَرَفَ فَضْلَ كِبَرٍ لِسِنَةِ فَوْقَهُ، أَمَنَهُ اللَّهُ تَعَالَى مِنْ فَرَعِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ" هر کس فضیلت و مقام یک "بزرگ" را به خاطر سن و سالش بشناسد و او را مورد احترام قرار دهد، خدای متعال او را از هراس و نگرانی روز قیامت ایمن می‌دارد.

سالم پیر شدن، چیز دیگری است

کمتر کسی را می‌توان سراغ گرفت که از دیدن تارهای سپید مویش ناراحت نشود و با دیدن چروک‌های چهره‌اش آهی از ته دل نکشد. سالمندی مصیبتی نیست که به آن با دیدی منفی نگاه کنیم. واقعیت این است که سالمندی نیز مرحله‌ای از مراحل عمر است که زیبایی‌های خاص خودش را دارد ولی به دلیل ناآگاهی یا نداشتن زمینه مناسب، افراد به آن به دیده تاسف نگاه می‌کنند و نسبت به آن حساسیت نشان می‌دهند.

سالمندی سرآغاز یک دوران شکوفایی عقلانی و تجربی است. نگاه سالمند به دنیا و مسائل آن عمیق و ملایم است و در همین نگاه عمیق آمیخته به صبر و ملایمت است که نقش سالمند و تفاوت‌های عمده اش با دیگر سنین آشکار می‌شود.

از آنجا که بسیاری از بیماری‌ها و مشکلات دوران سالمندی ناشی از شیوه زندگی ناسالم است، باید پایه و اساس سلامت سالمندان را با به کارگیری شیوه‌های صحیح و ارتقا کیفیت زندگی، پی‌ریزی کرد و برای دستیابی به سالمندی فعال و سالم باید به تمام ابعاد سالمندی، بهداشت جسمی و روحی، تغذیه، مسائل اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و معنوی زندگی توجه داشت.

در دوران سالمندی به دلایل گوناگون از جمله ضعف و تحلیل قوای جسمی، مصونیت در برابر تهاجم بیماری‌ها و عوارض آن کاهش می‌یابد.

جمعیت سالمندان کشور اکنون ۷ درصد از کل جمعیت ایران است و براساس آمار ۴۰ درصد از مراجعان به مراکز درمانی و بیمارستان‌های کشور را سالمندان تشکیل می‌دهند؛ یعنی سالمندان ۴ برابر سایر اقشار به خدمات درمانی و بهداشتی نیازمندند.

برخی سالمندان تصور می‌کنند که با هر ناخوشی، سلامت آنان در معرض خطر جدی قرار می‌گیرد و باید بیدارنگ پزشک دستور بستری شدن آنان را در بیمارستان صادر کند. اما این طرز تفکر درست نیست و می‌توان با رعایت دستورات ساده، در زندگی بدون آنکه متحمل هزینه‌های زیاد شوند سلامت خود را حفظ کنند و اگر برای این روزهای زندگی هم تدبیر داشته باشیم می‌توانیم براحتی با آن کنار بیاییم. لذا با به کارگیری روش‌ها و مراقبت‌های مناسب می‌توان از اختلالات و معلولیت‌های پیش روی سالمندان پیشگیری کرد یا آن را به تعویق انداخت و از عمر طولانی و سلامت و رفاه که همواره آرزوی انسان‌ها بوده و هست، بهره‌مند شد.